Kurczak duszony w sosie śmietanowym z ziołami

Ta łatwa do przygotowania i ciesząca oko potrawa dobrze smakuje z zieloną sałatą z cytrynowym sosem winegret i niewielką ilością posiekanego świeżego estragonu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 cały kurczak (ok. 1,75 kg), podzielony na porcje, bez skóry
35 g mąki
1 duża cebula, posiekana
3 ząbki czosnku, rozgniecione
125 ml wytrawnego wermutu lub białego wina
125 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
2 łyżki szczypiorku, posiekanego
1/2 łyżeczki soli
225 g makaronu tagliatelle
155 g mrożonego zielonego groszku

60 ml śmietany 18%
2 łyżki świeżego estragonu, posiekanego, lub 1 łyżeczka suszonego

PRZYGOTOWANIE:

1) Nastawić piekarnik na 180ºC. Rozgrzać oliwę w dużej brytfannie. Obtoczyć każdą porcję kurczaka w mące i smażyć 4 minuty z każdej strony. Przełożyć na talerz.

2) Zmniejszyć ogień. Wrzucić do naczynia cebulę i czosnek, smażyć 5 minut, często mieszając. Wlać wermut, gotować 2 minuty na dużym ogniu. Dodać wywar z kurczaka, szczypiorek i sól, doprowadzić sos do wrzenia. Włożyć mięso z powrotem do brytfanny. Przykryć, wstawić do piekarnika i piec 35 minut, aż będzie miękkie.

3) Ugotować makaron, odcedzić i przełożyć do dużej miski. Na wierzchu ułożyć ugotowane porcje kurczaka.

4) Wrzucić groszek do sosu w brytfannie, dodać śmietanę i estragon, gotować 5 minut na dużym ogniu. Polać sosem makaron oraz kurczaka i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 758 kcal, 53 g białka, 34 g tłuszczów (w tym 11 g NKT), 52 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 566 mg sodu, 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock